

Smettere di fumare: i benefici per la salute

- Entro 20 minuti la frequenza cardiaca e la pressione del sangue si riducono.
- Entro 12 ore il livello di monossido di carbonio nel sangue diminuisce e torna a livelli normali.
- Entro 2-12 settimane la circolazione del sangue migliora così come le funzioni polmonari.
- Entro 1-9 mesi diminuiscono la tosse e il respiro corto.
- Entro un anno il rischio di infarto diventa la metà di quello di un fumatore.
- Entro 5-15 anni il rischio di ictus diventa uguale a quello di un non fumatore.
- Entro 10 anni il rischio di tumore ai polmoni diminuisce fino alla metà e si riduce anche il rischio di tumori alla bocca, alla gola, all'esofago, alla vescica, alla cervice uterina e al pancreas.
- Entro 15 anni il rischio di infarto diventa uguale a quello di un non fumatore.



SMETTERE DI FUMARE fa bene **anche a chi ha già sviluppato malattie correlate al fumo**

Le persone che smettono di fumare dopo aver avuto un attacco cardiaco **riducono del 50%** la probabilità di avere un altro attacco.